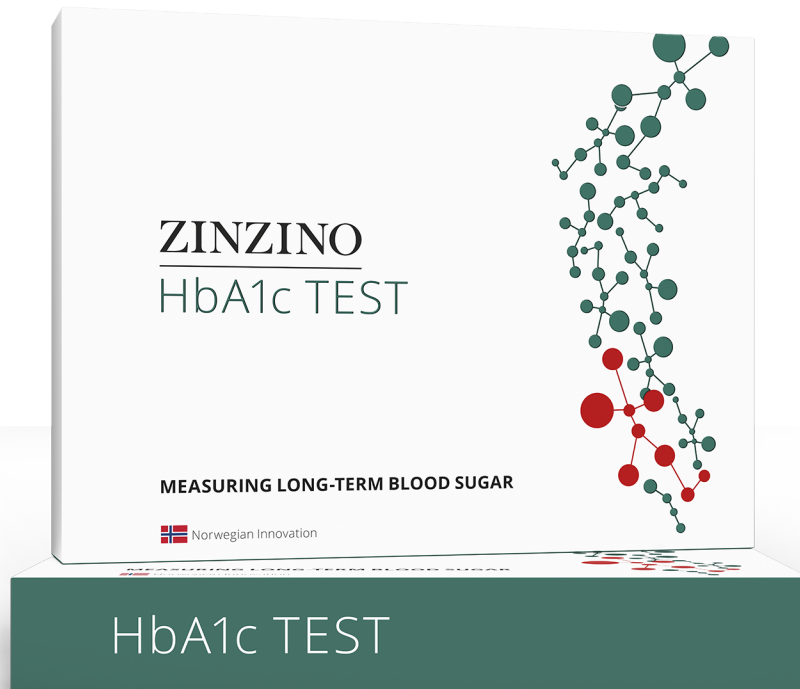


HbA1c TEST

DLHODOBÝ TEST NA CUKOR V KRVI A HODNOTENIE ŽIVOTNÉHO ŠTÝLU



FAKTY O PRODUKTE

Kombinovaný test a dotazník ponúkajúci celkové hodnotenie životného štýlu na zvýšenie sebauvedomenia meraním vašej dlhodobej hladiny cukru v krvi v kontexte vášho súčasného životného štýlu.

Výsledky tohto testu spolu s vašimi odpoveďami na otázky týkajúce sa životného štýlu vám umožňujú zhodnotiť, ako vaša súčasná strava a celkové návyky ovplyvňujú schopnosť vášho tela kontrolovať hladinu cukru v krvi a aké dôsledky môže mať normálna alebo zvýšená hodnota na vaše dlhodobé zdravie.

Na základe komplexných výsledkov dostanete personalizované odporúčania o tom, ako môžu výživové doplnky, strava, cvičenie a iné možnosti životného štýlu podporiť vaše budúce zdravie. Ponúkame tiež návod, čo robiť, ak máte dlhodobo zvýšenú hladinu cukru v krvi.

KLÚČOVÉ VÝHODY

- ▶ **Dlhodobé meranie hladiny cukru v krvi**
- ▶ **Hodnotenie životného štýlu**
- ▶ **Zahrňa hodnotenie rizika diabetu 2. typu**
- ▶ **Osobné odporúčania, ako zlepšiť svoj zdravotný stav**
- ▶ **Sledujte svoj pokrok**
- ▶ **Anonymné a klinicky presné výsledky testov z nezávislého a certifikovaného laboratória**

PREVZATIE KONTROLY SA ZAČÍNA TESTOM

Dlhodobé meranie hladiny cukru v krvi pomocou testu na Hemoglobín A1c (HbA1c) je jedným z najdôležitejších testov, ktoré môžete vykonať, aby ste dokázali sledovať, ako vaša súčasná strava a životný štýl podporujú vaše dlhodobé zdravie. Tento test meria priemernú hladinu cukru v krvi (glukózu v krvi) v tele za posledné tri mesiace. Táto hodnota je výrazne ovplyvnená stravou a každodennými voľbami v oblasti životného štýlu. Je dôležité udržiavanie priemernej hladiny cukru v krvi na normálnej úrovni, pretože zvýšené hladiny naznačujú, že schopnosť tela kontrolovať hladinu cukru v krvi pomocou inzulínu môže byť narušená a vyžaduje si akciu. Dôvodom je, že zvýšená hladina cukru v krvi môže viesť k rozvoju cukrovky 2. typu a časom poškodiť mnohé systémy vášho tela, ako sú oči, nervy a cievy.

Dobrou správou je, že zdravie máme vo vlastných rukách a podľa WHO (Svetovej zdravotníckej organizácie) by ľudia na predchádzanie cukrovky 2. typu a jej komplikáciám mali dodržiavať nasledujúce odporúčania:

- dosiahnuť a udržať si zdravú telesnú hmotnosť;
- byť fyzicky aktívni – väčšinu dní vykonávať aspoň 30-minútovú pravidelnú aktivitu strednej intenzity. Na zníženie hmotnosti je potrebná väčšia aktivita;
- jesť zdravú výživu, vyhýbať sa cukru a nasýteným tukom; a
- vyhýbať sa tabaku – fajčenie zvyšuje riziko cukrovky a kardiovaskulárnych ochorení.

Zmeny v schopnosti tela kontrolovať hladinu cukru v krvi sú pomalý proces a aj keď test na HbA1c môže dnes poskytnúť dobrý výsledok, voľby v oblasti stravy a životného štýlu môžu stále naznačovať, že sa to môže z dlhodobého hľadiska zmeniť.

Preto vám ponúkame náš vlastný test na HbA1c, pomocou ktorého môžete získať jasný východiskový bod na vašej ceste za zdravím. Meria vašu dnešnú dlhodobú hladinu cukru v krvi a berie do úvahy, ako vaša súčasná strava a životný štýl podporujú vaše budúce zdravie.

TEST ZINZINO HBA1C

Test je rozdelený na dve hlavné časti. Najskôr sa vykoná skutočné meranie pomocou jednoduchého domáceho, laboratórne analyzovaného auto-testu na analýzu dlhodobej hladiny cukru v krvi (HbA1c) zistenej v kapilárnej krvi získanej z končeka prsta pomocou techniky DBS (so zaschnutou kvapkou krvi). Je vedecky preukázané, že pre analýzu dlhodobej hladiny cukru v krvi je táto technika rovnako presná ako v prípade vzorky venóznej krvi. Vyžaduje len niekoľko kvapiek krvi z končeka prsta na filtračnom papieri Whatman a trvá menej ako minútu.

Krv bude následne analyzovaná spoločnosťou VITAS Analytical Services v Nórsku, v jednom z popredných svetových laboratórií v tejto oblasti. Výsledok sa zobrazí približne po 10 – 20 dňoch na webovej lokalite zinzinotest.com pomocou vášho osobného anonymného identifikačného čísla testu.

Toto meranie poskytuje dôležité informácie o schopnosti vášho tela kontrolovať hladinu cukru v krvi, pretože ak budete poznať vaše aktuálne hladiny, umožní vám to robiť pozitívne rozhodnutia a vykonať pozitívne kroky. Aby ste vedeli, aké kroky podniknúť, druhá časť testu slúži na posúdenie životného štýlu.

Keď sa prihlásite pomocou identifikačného čísla testu, budete požiadaní o vyplnenie podrobného dotazníka na vykonanie hodnotenia životného štýlu. To poskytne kontext, nakoľko

informácie bez kontextu sú často bezvýznamné. Hodnotenie životného štýlu Zinzino zlepši vaše chápanie seba samého, vášho zdravotného stavu, toho, ako váš súčasný životný štýl formuje vaše budúce zdravie, a čo je najdôležitejšie, nasmeruje vás k tomu, aby ste v nadchádzajúcich rokoch objavili svoje šťastnejšie a zdravšie ja. Aby sme to dosiahli, spojíme výsledok vášho testu s hodnotením vášho životného štýlu a ohodnotíme, ako váš súčasný životný štýl podporuje nasledujúce oblasti, ktoré môžete v priebehu času sledovať:

- Celkový zdravotný stav
- Analýza testu HbA1c
- Riziko vzniku cukrovky 2. typu (prevzaté z overených otázok hodnotenia rizika)
- Metabolizmus
- Funkcia imunitného systému
- Funkcia mozgu
- Funkcia tráviaceho systému
- Kostí a kĺby

ČO MERIAME

Test hemoglobínu A1c, ktorý používame na meranie dlhodobej hladiny cukru v krvi, je meraním množstva proteínov hemoglobínu A1c, ktoré majú viazanú glukózu. Čím je v priemere vyššie množstvo glukózy v krvi (cukru v krvi), tým viac glukózy sa tam viaže. Tento údaj sa uvádza ako jednotka merania v mmol/mol (milimoly na jeden mol), ktorá je štandardným meraním hladiny cukru v krvi od roku 2009. Výsledok je potom kategorizovaný do jednej zo 4 rôznych kategórií:

Normálny rozsah	< 34 mmol/mol
Rozsah na pozornú kontrolu	34 – < 38 mmol/mol
Prediabetický rozsah	38 – < 47 mmol/mol
Diabetický rozsah	> 47 mmol/mol

OBS! Keď sa osoba nachádza v normálnom rozsahu HbA1c alebo rozsahu na pozornú kontrolu, prezentuje sa validované hodnotenie rizika rozvoja diabetu 2. typu, zatiaľ čo v prípade, že sú hladiny v prediabetickom rozsahu alebo vyššie, toto hodnotenie rizika sa neprezentuje, pretože sa už odporúča konať.

AKO TO FUNGUJE?

1. Vykonajte test

Začnite jednoduchým pichnutím do prsta a nanosením 1 až 2 kvapiek krvi na filtračný papier.

2. Aktivujte test

Zaregistrujte svoj test zadaním identifikačného čísla testu a vyplnením dotazníka o životnom štýle. Všetky údaje sú anonymné.

3. Počkajte na analýzu

Laboratórium Vitas Analytical Services má viac ako 25-ročné skúsenosti a používa najmodernejšie znalosti a technológie, ktoré zaručujú nezávislú analýzu vašej vzorky a ochranu osobných údajov.

4. Získajte svoje výsledky

Vaše výsledky budú dostupné a zobrazia sa v jednoduché, zrozumiteľnej grafickej forme do 10 – 20 dní.

5. Začnite svoju cestu

Využite jasný východiskový bod na cestu k lepšiemu zdraviu. Jemne upravte alebo udržiajte svoje stravovacie návyky a životný štýl pre lepšie zdravie po celý život.

6. Sledujte svoj pokrok

Dlhodobá hladina cukru v krvi citlivo reaguje na rozhodnutia, ktoré robíte v súvislosti so stravou a každodennou aktivitou. Preto sa vaše výsledky sa budú meniť na základe rozhodnutí, ktoré urobíte. Odporúčame, aby ste tieto hodnoty aktívne sledovali na základe odporúčaní vašich osobných testov, aby ste sa uistili, že voľby, ktoré robíte, sú pre vaše zdravie tou najlepšou voľbou.

NEZÁVISLÉ LABORATÓRIUM

Vitas je zmluvné laboratórium s certifikátom GMP vykonávajúce chemické analýzy, uznávané ako jeden z popredných hráčov v modernom používaní testov suchej kvapky krvi. Má viac ako 25-ročnú prax v poskytovaní vysokokvalitnej prispôsobenej chromatografickej analýzy založenej na špičkových vedomostiach a technológiách. Pochádza z Katedry výživy, Inštitútu základných medicínskych vied na University of Oslo, najväčšej katedry výživy v Európe.

CERTIFIKOVANÁ TESTOVACIA SÚPRAVA Test Zinzino Dried Blood Spot Test je certifikovaný v súlade s európskym nariadením 98/79/EB o in vitro diagnostických (IVD) zdravotníckych pomôckach. Znamená to, že test a všetky jeho komponenty sú v súlade s platnými zákonmi a predpismi, a preto nesie táto súprava označenie CE.

VYKONANIE TESTU

1. Test Zinzino je schválený in vitro diagnostický produkt na osobný odber vzoriek krvi doma.

– **Najskôr si mydlom umyte ruky, dôkladne si ich opláchnite teplou vodou a osušte.**

2. Z papierovej obálky vyberte **kartičku na odber vzorky**.

Obálku si odložte na neskoršie použitie.

Z kartičky na odber vzorky odtrhnite časť s nápisom **ULOŽIŤ** a odfoťte si identifikačné číslo testu. Svoj výsledok testu zistíte **len** pomocou **svojho** osobného identifikačného čísla testu. Kartičku položte na stôl tak, aby dva kruhy smerovali nahor.

3. **Stimulujte krvný obeh** tak, že budete 20 sekúnd dôkladne krúžiť rukou alebo ju otriasať.

4. Vyberte jednorazovú lancetu. Odstráňte priehľadný bezpečnostný uzáver a lanceta je pripravená na použitie.

Pomocou tampónu namočeného v alkohole si očistite konček prsta (odporúča sa použiť prostriedok).

Lancetu umiestnite oproti **spodnej** časti končeka prsta smerom k papieriku na odber krvi umiestnenému na stole. Hornú časť lancety zatlačte smerom k prstu, kým nebudete počuť cvaknutie. Lanceta automaticky spraví v prste malý vpich.

5. **Nedotýkajte sa filtračného papiera prstami.**

6. Krúžky naplňajte krvou postupne po jednom. Jemne si stlačte prst a počkajte, kým do krúžku samovoľne nespadne kvapka krvi. Ak jedna kvapka krvi nepokryje krúžok, následne nechajte samovoľne spadnúť ešte jednu kvapku.

Kartičku na odber vzorky nechajte najmenej 10 minút vo vodorovnej polohe pri izbovej teplote, aby sa vzorky dobre vysušili.

7. **Kartičku na odber vzorky** vložte späť do papierovej obálky. Papierovú obálku potom umiestnite do kovového obalu a **uzavrite ho**.

DÔLEŽITÉ: Neodstraňujte vysušujúce vrečko.

8. Uzavretý kovový obal vložte do veľkej obálky, na ktorej bude adresa laboratória. **POZNÁMKA** Skôr než obálku vložíte do poštovej schránky, **musíte** na ňu nalepiť poštové známky v správnej hodnote.

Zaregistrujte kód svojho testu na adrese **www.zinzinotest.com**. Na tejto webovej lokalite neskôr nájdete výsledky testu. Váš výsledok bude hotový o 10 – 20 dní.

DÔLEŽITÉ: Odložte si časť kartičky s nápisom **ULOŽIŤ**.

Svoj výsledok testu zistíte **len** pomocou **svojho** osobného identifikačného čísla testu.

9. Ďalším krokom je vyplnenie dotazníka o životnom štýle po prihlásení pomocou anonymného identifikačného čísla testu. Aby ste mohli odpovedať na všetky otázky, budete potrebovať prístup k meraciemu pásmu a predchádzajúcim testom rovnováhy alebo vitamínu D.

10. Ako si zmerať obvod pásu:

- Umiestnite meracie pásmo okolo brucha, tesne nad pupok.
- Uistite sa, že je vás tesne obopína, ale nezaryva sa vám do kože.
- Prirodzene vydýchnite a vykonajte meranie.
- Pre istotu vykonajte meranie ešte raz.

TIP!

Ak nemáte meracie pásmo, použite šnúрку a potom ju odmerajte pravítkom.

